ISTITUTO D'ISTRUZIONE SUPERIORE ARMANDO BUSINCO - JERZU

Anno scolastico 2021/2022

PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE **Docente**: ***Federica Tronci***

Classe 1° A IPIA

Contenuti:

Pratici

- Analisi delle abilità di base.
- Potenziamento fisiologico generale per lo sviluppo delle capacità condizionali, resistenza, velocità, forza, agilità e mobilità articolare.
- Esercizi di mobilità articolare, allungamento muscolare e di coordinazione motoria.
- Avviamento all'atletica leggera: allenamento alla resistenza e alla velocità, salto in lungo, lancio del vortex e lancio della palla medica.
- Irrobustimento generale e potenziamento muscolare a carico naturale.
- Attività sportive di squadra: miglioramento e approfondimento delle tecniche della pallavolo, del calcio e della pallacanestro.
- Organizzazione di attività di arbitraggio degli sport individuali e di squadra.
- Attività motoria in ambiente naturale .
- Verifiche pratiche sulle capacità fisiche e motorie esercitate.

Teorici

- Cenni sulle capacità motorie.
- Le regole della pallavolo, fondamentali individuali e di squadra.
- Le regole del calcio a cinque, fondamentali individuali e di squadra.
- Regole e fondamentali del gioco del basket.
- Il valore del rispetto delle regole dello sport, il FairPlay, carta del FairPlay.
- Il Doping.

Ed. Civica

- Il valore del rispetto delle regole nello sport.
- Educazione alla legalità, FairPlay, doping e Sport.
- I danni alla salute causati dal fumo.

IL DOCENTE **GLI ALUNNI**

Prof.ssa Federica Tronci